

CURSO DE RECETAS CON VEGETALES

Healthy, fresh, veggie... ¡Últimamente no se escucha otra cosa! Y es que, francamente, después de tanto exceso navideño, nos lo estaba pidiendo el cuerpo. ¡Hay que cuidarse! En este curso pondré mi granito de arena con recetas súper ricas, sanas y fáciles de preparar, ideales para empezar el año en plena forma.



Para dar la bienvenida:

Sopa de tomate con perlas de mozzarella y mini champiñones rellenos

Tempura de verduras con mayonesa de Miso y sésamo negro

Verduras de la huerta en hojaldre con salsa de trufa y Gorgonzola

Pastel de verduras con alioli gratinado y piñones

Clafoutis de espárragos y buey de mar

Para seguir:

Ensalada mézclum con mini remolacha, granola de nueces y pipas de girasol, queso de cabra y estragón

Alcachofas rellenas con cigalas, queso brie y jugo de marisco

Menestra de verduras con puré de guisantes y patatitas nuevas

Salmón en hojaldre con hinojo, limón y crema de mostaza

Canelón de espinacas con muselina de ave, compota de tomate y panecillos de albahaca

13
feb

¡Apúntante ya en el 669 049 854 o en el mail catering@iriacastro.com!

Precio por persona: **145€ IVA incluido**. Lugar: **Urbanización la Florida, Madrid**. Fecha del curso: **Jueves 13 de febrero de 10:00 hrs a 15:00 hrs**. ¡Degustación de platos en el obrador a partir de las **14:30 hrs!**. Cursos **presenciales** con un **máximo de 9 alumnos**.